心と体の不調チェック

☐疲れ
☐体力がない
☐鼻炎
☐肩こり
☐腰痛
☐頭痛
☐耳なり

めぐり　チェック数　　個

☐むくみ
☐肌荒れ
☐便秘
☐睡眠不足
☐冷え
☐生理痛
☐ PMS

ホルモン　チェック数　　個

☐イライラしやすい
☐くよくよ落ち込む
☐怒りっぽい
☐自信がない
☐不安
☐やる気が起きない
☐楽しいことが少ない

神経　チェック数　　個

この個数が 3 か月いくつに減るか楽しみにしていきましょう！

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年　月　日までに	☐	
年　月　日までに	☐	
年　月　日までに	☐	